



ベーシックカリキュラムは、基礎的な運動能力の形成を目的としています。
「筋力・バランス・ストレッチ」をそれぞれの年齢別に合わせてご紹介します。運動はもちろん、立つ姿勢・座る姿勢などにも影響する大切な要素になります。

0歳児 ブランコ (高さ感覚運動)

☆やり方

お子様の足の間から腕を通して抱っこします。
そのまま上下に揺れてください。

☆目的

高さ感覚を経験していきます。



ワンポイント

お子様の様子を見ながら揺れを大きくしてください。

1歳児 カンガルーの親子 (高さ感覚運動)

☆やり方

お山座りのお子様の膝裏を持ち、ジャンプします。

☆目的

体幹・高さ感覚の発達を促します。



ワンポイント

ジャンプした時にお子様の頭がアゴにぶつからないように気をつけましょう。

2歳児 掃除機 (腕支持運動)

☆やり方

足を持ってもらい、腕を伸ばして体を支える

☆目的

腕支持運動を身につける。



ワンポイント

慣れてきたら、少し動いてみましょう！



ベーシックカリキュラム

ベーシックカリキュラムは、基礎的な運動能力の形成を目的としています。「筋力・バランス・ストレッチ」をそれぞれの年齢別に合わせてご紹介します。運動はもちろん、立つ姿勢・座る姿勢などにも影響する大切な要素になります。

3歳児 ワニ歩き (全身運動)

☆やり方

うつ伏せになり、腕と足を大きく動かして進みます。

☆目的

全身の筋力を養います。



ワンポイント

できるだけ長い距離を行ってください。

4歳児 テント (体幹運動)

☆やり方

手をつなぎ、足の裏を合わせて足を上にあげる。

☆目的

姿勢を保つ事で体幹や協調性を養います。



ワンポイント

手を引っ張り合うと足が上げやすいです。

5歳児 片手バランス (体幹運動)

☆やり方

片方の足をあげて、反対の方の手を上にあげた状態をキープします。目安5秒

☆目的

姿勢を保つ事で体幹を養います。



ワンポイント

手と足は真っ直ぐにあげて挑戦してみてください。